

UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI- IOSUD
ȘCOALA DOCTORALĂ
ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE



REZUMATUL
tezei de doctorat cu titlul
OPTIMIZAREA PREGĂTIRII FIZICE ȘI
DE LUPTĂ A MILITARILOR PRIN
UTILIZAREA JUDOULUI ÎN
ACTIVITĂȚILE SPECIFICE DE
EDUCAȚIE FIZICĂ

Doctorand,
Stătulescu Nicolae Leonard,

Conducători științifici,
Prof. univ. dr. Mihăilescu Nicolae
Prof. univ. dr. Mihăilescu Liliana

PITEȘTI
2021

INTRODUCERE

Motivația alegerii temei

După cel de-al Doilea Război Mondial, în Armata României, artele marțiale erau practicate sub forma unor procedee de autoapărare derivate din judo și jiu-jitsu, cu aplicabilitate în sistemul militar, precum și prin lupta corp la corp cu armamentul individual din dotare, mânuirea fiecărei arme în parte (pistol, pistol mitralieră sau baionetă) constituind o formă de artă marțială.

După integrarea în structurile NATO, formele de practicare a acestora s-au transformat treptat în sporturi de luptă (judo, karate sau taekwondo) practicate cu precădere în condițiile și după regulamentele federațiilor de specialitate. *Cu toate acestea, în cazul unui conflict real, când este vorba despre viață și de moarte, militarii nu vor lupta în condiții egale, respectând faptul că loviturile sub centură sunt interzise. Fiecare va încerca ca, prin folosirea unui procedeu din sporturile de luptă învățate, să capete o poziție mai bună decât adversarul, să îl lichideze cu o armă mai bună ca a lui și să câștige confruntarea* (Băițan, George-Florin, 2015).

Actualitatea și importanța temei

Aderarea României la NATO, profesionalizarea sistemului militar din țara noastră, dinamismul sistemului educațional și de apărare sunt doar câteva dintre argumentele pe care le punem în evidență în legătură cu actualitatea unei teme de cercetare în domeniul științei sportului și educației fizice cu aplicabilitate în educația fizică a militarilor.

Din documentele care reglementează educația fizică a militarilor am reținut că aceasta include activități multiple de învățare și perfecționare a priceperilor și deprinderile motrice de bază, utilitar - aplicative și sportive, de educarea a posturii corporale și de corectare a deficiențelor fizice, aspcete ce reprezintă componente fundamentale care stau la baza formării calităților solicitate unui militar - luptător.

Partea I - FUNDAMENTELE TEORETICE ȘI METODICE ALE CERCETĂRII

Capitolul 1. EDUCAȚIA FIZICĂ MILITARĂ COMPONENTĂ A SISTEMULUI NAȚIONAL DE EDUCAȚIE FIZICĂ

1.1. Caracteristici și particularități ale educației fizice militare

Educația fizică militară are o istorie îndelungată descrisă pe larg în lucrarea „Introducere în istoria educației fizice militare” în care pot fi surprinse premisele constituirii acestei activități în România și evoluția conceptului de-a lungul timpului (Ceascai, V., 2010).

În REFM/13.12.2012 la art.1 se precizează că Educația fizică militară este „o componentă fundamentală a procesului de instrucție/învățământ care valorifică sistematic ansamblul formelor de activitate colectivă sau individuală ce se desfășoară în vederea formării, dezvoltării și menținerii capacității motrice, contribuind la îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică a personalului armatei”.

Educația fizică militară reprezintă o activitate educativă și instructivă, desfășurată și construită în concordanță cu particularitățile de sex și vârstă, ce au specifice solicitări fizice în cadrul specialităților militare și a diferitelor tipuri de arme ori avântul specific locului în care acțiunea se desfășoară. Este asigurat un suport calitativ și cantitativ biopsihomotric în cadrul educației fizice militare, ce se exprimă prin indici fiziologici, indici de îndemânare, forță, viteză și rezistență și cuprinde un variat sistem de deprinderi și priceperi motrice.

Capitolul 2. VALENȚELE JUDOULUI ÎN REALIZAREA FINALITĂȚILOR EDUCAȚIEI FIZICE MILITARE

Regulamentul educației fizice militare prevede atât procedeele tehnice prevăzute a fi învățate (tabelul 1) cât și succesiunea învățării acestora (art 59) : poziția fundamentală,

amortizarea căderilor, prize, dezechilibrări, secerări, aruncări, lupta la sol. REFM recomandă să se învețe la început părțile componente, după care se trece la executarea în întregime a procedurii respective. Învățarea procedurilor și a modalităților de a contrataca acțiunile unor procedee de bază se execută pe perechi de militari având aproximativ aceeași înălțime și greutate astfel ca fiecare dintre ei să execute procedeul de însușit sau să repete, pe rând, combinațiile de procedee și contraatacuri cunoscute.

Elementele de bază din judo care se învață în cadrul ședințelor/lecțiilor de educație fizică militară sunt (art. 53): salutul - REI;

- poziții de gardă - SHIZENTAI;
- deplasările - SHINTAI;
- prizele - KUMI-KATA;
- dezechilibrările - KUZUSHI;
- căderile - UKEMI.

Judo-ul este caracterizat ca un sport de luptă care implică eforturi intermitente, lupta în picioare determinând acțiuni cu intensități diferite (Degoutte, Jouanel și Filaire, 2003; Miarka și colab., 2012).

Componenta aerobă este relevantă pentru a contribui la întreținerea unei intensități ridicate pe tot parcursul meciului și procesul de recuperare între lupte, deoarece sportivii de elită pot efectua până la șapte lupte în timpul unei competiții (Branco și colab., 2013; Franchini și colab., 2014; Miarka, Brito, Amtmann, Córdova, Bello și Camey, 2018, citați de Fabrício, Boscolo, del Vecchio et. all, 2018).

Efortul este rezultatul efectuării oricărui act motric datorită consumului de energie musculară și nervoasă. Lecțiile de antrenament au ca obiectiv adaptarea la efort a sportivilor, în judo în funcție de modificările fiziologice pe care le produc exercițiile fizice, de factorii care condiționează efortul de antrenament, de procesele energetice necesare pentru susținerea sa, întâlnim următoarele *tipuri de efort* (Ion-Ene, M., 2008, pp.133-135):

- *efort de tip anaerob*
- *efort de tip aerob*
- *efort de tip mixt*

Judo face parte din grupa sporturilor cu manifestare complexă a calităților motrice, necesitând îmbinarea vitezei, forței, rezistenței, îndemnării și mobilității. Efortul în judo poate fi maximal și submaximal, cu intensitate variabilă, manifestat cu intermitență, de aceea sportivii trebuie pregătiți și pentru eforturi dinamice dar și pentru eforturi statice. Datorită faptului că în timpul luptei participă majoritatea grupelor musculare, este necesară o bună pregătire a tuturor mușchilor (cu preponderență cele mari), atât pentru efortul static cât și pentru efortul dinamic, în situații de împingere și tracțiune specifice (Ștefănuț, S., 1983, pp.55-58).

Capitolul 3. PARTICULARITĂȚI ALE ÎNVĂȚĂRII DEPRINDERILOR SPECIFICE JUDO-ULUI

3.1. Particularitățile învățării motrice în judo

Învățarea și perfecționarea motrică ocupă un loc foarte important în procesul de asimilare a cunoștințelor din judo. În decursul instruirii, de la stadiul de începător până la cel de maestru, procesul de învățare are un caracter continuu. Judoka învață, aprofundează și își însușește toate elementele tehnicii judoului.

Problematica etapelor învățării motrice a fost intens dezbătută în literatura de specialitate. Volumul cel mai consistent din punct de vedere informațional în sfera învățării motrice face obiectul de cercetare al psihologilor și al fiziologilor. În funcție de aria curriculară, există diverse clasificări ale etapelor specifice învățării motrice, însă atenția acestui studiu va fi centrată asupra etapelor specifice învățării motrice în judo.

Aspecte precum multitudinea mișcărilor aciclice și nivelul ridicat de complexitate al calităților fizice necesare fac ca învățarea motrică în judo să se realizeze într-o perioadă

îndelungată de timp. De asemenea, condițiile de asimilare a cunoștințelor și mijloacele utilizate în actul de învățare sunt foarte variate.

În general rezultate vizibile pot fi observate după săptămâni sau chiar luni de antrenament intens. Există însă și situații în care progresul poate deveni evident într-o perioadă scurtă de timp. Odată cu îmbunătățirea motricității, efectele antrenamentelor devin evidente, iar mișcările sunt tot mai corecte. De asemenea acțiunile întreprinse devin mai eficiente ca urmare a dezvoltării capacităților cognitive.

Hantău, I., (1996, p.138) se aliniază majorității specialiștilor (A.,N., Krestovnicov, N.,V., Zimkin, L., Nadori și alții citați de A., Demeter) care consideră că formarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice judoului se realizează în *patru etape*:

- etapa de generalizare a excitației corticale sau etapa mișcărilor nediferențiate, grosolane;
- etapa concentrării inițiale a excitației sau etapa mișcărilor rigide;
- etapa de diferențiere fină;
- etapa de automatizare a deprinderii.

Ioan Hantău arată că progresul nu se realizează uniform ci „*în salturi, în etape, acestea fiind determinate de progresele fiziologice care au loc în timpul învățării*” (Hantău I., 1996, p. 21). Totodată subliniază faptul că rezultatele superioare se obțin după 7-10 ani de antrenament intensiv combinat cu practică aplicată. Acesta este practic și motivul pentru care se recomandă inițierea în judo de la vârste timpurii.

Dezvoltarea calităților motrice, a înzestrărilor și aptitudinilor motorii pe care luptătorii trebuie să le aibă atât în cadrul competițiilor cât și pe câmpul de luptă, reprezintă așadar un proces de formare extrem de complex.

Durata formării individului depinde într-o mare măsură de calitatea pedagogică a specialistului, precum și de implementarea celor mai moderne principii, forme, metode, proceduri și mijloace care transformă potențialul biologic al organismului uman într-o perioadă scurtă de timp și cu o eficiență maximă

Strategiile aplicabile în timpul procesului de învățare a deprinderilor motrice în judo vizează următoarele aspecte esențiale referitoare la modul de transmitere a informațiilor:

1. trebuie să fie limpezi și să fie expuse cu claritate;
2. trebuie să prezinte o anumită frecvență, și să se repete odată la unul sau două procese de formare a deprinderilor motrice specifice;
3. trebuie să fie expuse pe înțelesul persoanelor care le receptează asigurându-se un grad optim de inteligibilitate;
4. trebuie să fie expuse sub mai multe forme, respectiv:
 - a) sub formă de explicație orală a elementelor specifice, cu accent pe explicarea tehnică a exercițiilor ce urmează a fi executate;
 - b) sub formă de demonstrare practică, cu accent pe exersarea globală și fragmentată a exercițiilor specifice;
5. trebuie să fie însoțite de metode de învățare specifice prin intermediul cărora să se obțină corectarea greșelilor de execuție, și anume:
 - a) intervenție verbală;
 - b) intervenție prin gesturi și semne;
 - c) intervenție aplicată asupra judoka în timpul execuției exercițiului.
6. informațiile referitoare la modul de execuție trebuie să se transmită clar și explicit, nu în grabă, astfel încât să nu se creeze confuzie;
7. informațiile specifice deprinderilor motrice auxiliare vor constitui baza învățării.

Strategiile de învățare a deprinderilor motrice nu trebuie să fie axate pe învățarea unor mișcări, ci ele trebuie să se concentreze pe identificarea unor soluții motrice orientate spre individ. În judo, de la o repetare la alta, fiecare Judoka învață să combine diferiți parametri de mișcare, al căror scop unic este de a atinge un nivel optim de performanță. Drept consecință, strategiile de învățare a deprinderilor motrice nu trebuie să se orienteze spre învățarea unei anumite metode, ci

trebuie să se axeze pe o perfecționare treptată și continuă, care să conducă în final la abilitatea de a atinge scopul final al mișcării.

Strategiile de învățare a deprinderilor motrice în judo trebuie să opereze la nivel senzorio-motor și să aibă un caracter concret. Prin aceste strategii antrenorul va urmări rezolvarea problemelor identificate și conturarea unei „scheme motorii”. Această schemă comportă un rol de reglare a atitudinii judoka în raport cu pozițiile corpului din timpul acțiunii. În esență aceste deziderate pot fi atinse doar prin antrenarea unei ”inteligente motrice”.

Horghidan, V., evidențiază importanța inteligenței motrice în definirea strategiilor de învățare a deprinderilor motrice arătând că inteligența motrică ”are drept rezultat finalizări concrete în planul comportamentului motor”. (Horghidan V., 2009, p. 106). Se desprinde ideea că inteligența motrică favorizează captarea și prelucrarea informațiilor externe în interiorul corpului, rezultând astfel răspunsuri motrice adecvate specificului cerințelor cuprinse în planul de antrenament.

Prin urmare, strategia optimă de învățare a capacităților motrice în judo nu urmează un șablon universal valabil ci se axează pe căutarea continuă de soluții motrice optime pentru rezolvarea unei probleme prin tehnici ce se modifică și perfecționează continuu, odată cu fiecare nouă repetare.

CONCLUZII ALE PĂRȚII I A TEZEI

1. Majoritatea specialiștilor consideră că formarea și dezvoltarea personalității umane reprezintă interacțiunea dintre factorii ereditari care se modelează în mediul socio-cultural în care trăiește, sub acțiunea educației de toate formele pe care o primește pe tot parcursul vieții. Formarea acesteia nu se oprește la terminarea școlii, ci ea se modelează tot timpul sub acțiunea factorilor educaționali, într-o societate în continuă schimbare, într-o nouă reasezare a valorilor morale după criterii mai mult sau mai puțin obiective.

2. Educația fizică militară este o activitate a sistemului național de educație fizică și sport, reglementată prin legi și acte normative care crează cadrul legislativ în care funcționează.

3.REFM este documentul normativ care se elaborează în funcție de schimbările legislative, de comanda socială, de orientările și tendințele manifestate pe plan internațional.

4. REFM în baza căruia funcționează educația fizică militară datează din anul 2013 și poate și trebuie, în opinia noastră, să se actualizeze cel puțin din perspectiva următoarelor schimbări apărute atât în sistemul de educație cât și în sistemul militar, la care dorm să ne aducem contribuția:

- centrarea activităților educației formale pe competențe;
- creșterea nivelului de solicitare a pregătirii profesionale a militarilor, care include pregătirea fizică a acestora, în acțiunile realizate în cadrul parteneriatului NATO în diversele operațiuni comune;
- necesitatea diversificării conținuturilor destinate pregătirii fizice a militarilor pentru creșterea nivelului pregătirii fizice dar și specifice și de luptă a acestora;
- cerința de selecție a conținuturilor pe baza eficienței acestora.

5. Judo este una dintre ramurile de sport prevăzute de REFM în cadrul conținuturilor din sporturile de autoapărare, împreună cu Karate și Teakwondo și lupta corp la corp cu armamentul individual din dotare. Valențele formative/educative ale judo-ului ca sport au fost puse în evidență de specialiștii domeniului și sunt multiple și pe planuri diferite: fizic, psihic, social.

6. Judo este sportul cu cele mai importante valențe educaționale dintre sporturile olimpice. Astfel, acesta pune accent pe dobândirea valorilor morale esențiale, și anume respect, prietenie, formarea și dezvoltarea spiritului de luptă și de fair play. Judo-ul are valențe deosebite în formarea și șlefuirea personalității și în deprinderea unui cod al onoarei.

Din punct de vedere pedagogic s-au constatat modificări pozitive în comportamentul celor care îl practică, care au devenit mai îndemânatici, mai agili și mai siguri pe ei în urma practicării unor exerciții de judo.

PARTEA a II a CERCETAREA PRELIMINARĂ PRIVIND OPORTUNITATEA UTILIZĂRII JUDOULUI ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ MILITARĂ

Capitolul 4. CADRUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII

Pe baza concluziilor din partea I a tezei, am formulat cadrul metodologic al cercetării preliminare, considerând că acestea sunt premisele cercetării, ideile forță care generează scopul, obiectivele și întrebările cărora trebuie să le dăm răspunsuri argumentate prin utilizarea unui sistem de metode și instrumente de cercetare.

Cercetarea preliminară este de tip constatativ și s-a operaționalizat prin două activități distincte dar interconținute între ele: o investigație privind nivelul pregătirii fizice a militarilor; o analiză critică a educației fizice militare din perspectiva programei, a elementelor acesteia, obiective, conținuturilor, evaluare, mod de organizare a componentelor acesteia, în contextul finalităților procesului instructiv educativ specific.

4.1. Scopul cercetării și obiectivele cercetării

Scopul cercetării este de a identifica și fructifica oportunitățile pe care le oferă educația fizică a militarilor tereștri pentru îmbunătățirea nivelului de pregătire fizică și de luptă a acestora.

Pentru realizarea scopului s-au stabilit următoarele **obiective**:

O1. Măsurarea și aprecierea nivelului pregătirii fizice specifice a militarilor tereștri

O2. Identificarea opiniei tuturor specialiștilor din România, care gestionează activitatea de educație fizică a forțelor militare ale MAPN, cu privire la nevoia de restructurare și regândire a documentelor normative care reglementează educația fizică militară.

O3. Argumentarea opțiunii de utilizare judoului în educația fizică și în antrenamentul fizic individual al militarilor.

O4. Elaborarea unei competențe generale și a unor competențe specifice privind pregătirea fizică generală și specifică de luptă a militarilor tereștri.

4.2. Întrebările cercetării

Î1. În ce măsură activitatea de educație fizică a militarilor români contribuie acum la realizarea unei pregătiri fizice individuale?

Î2. Este judo un sport care poate contribui în mare măsură la creșterea nivelului pregătirii fizice și de luptă a militarilor tereștri din România?

Î3. Poate fi eficientizată educația fizică militară prin centrarea activităților specifice acesteia pe competențe?

4.3. Metodele de cercetare utilizate: metoda documentării; metoda observației; metoda anchetei prin chestionar; metoda testelor; metoda statistico-matematică

Capitolul 5. STUDIU PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ A MILITARILOR

5.1. Compararea nivelului pregătirii fizice a militarilor cu standardele naționale

Cercetarea privind nivelul pregătirii fizice a subiecților cuprinși în cercetarea preliminară, de tip constatativ, s-a realizat prin raportarea rezultatelor acestora la cerințele, baremele/standardele naționale și calificativele prevăzute la grupele respective, atât la femei cât și la bărbați.

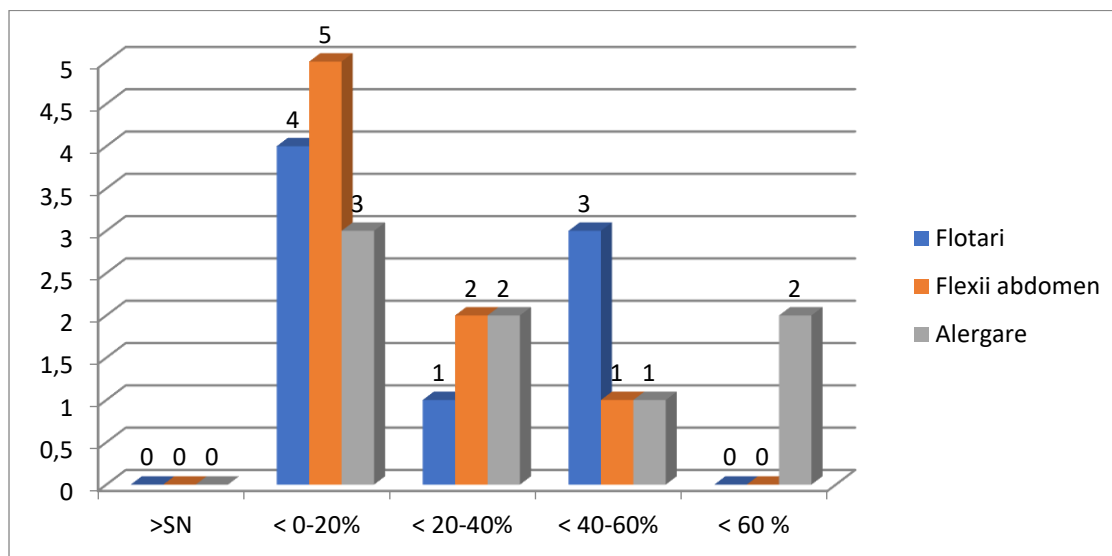
Menționăm că toți subiecții evaluați în cercetarea preliminară erau în grupa I de vârstă.

a) *Raportarea pregătirii fizice generale la standarde minimale (sm)–femei*

Tabel nr. 1 Măsura în care femeile au îndeplinit standardul minimal al nivelului de pregătire fizică generală

| Nivel performanță față de SM | Flotări brațe | | Flexii abdominale | | Alergare rezistență | |
|------------------------------|---------------|---|-------------------|---|---------------------|---|
| | Nr | % | Nr | % | Nr | % |
| >SN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | |
|----------------|---|------|---|------|---|------|
| < 0-20% | 4 | 50 | 5 | 62.5 | 3 | 37.5 |
| < 20-40% | 1 | 12.5 | 2 | 25 | 2 | 25 |
| < 40-60% | 3 | 37.5 | 1 | 12.5 | 1 | 12.5 |
| < 60% | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 25 |
| Total subiecți | 8 | 100 | 8 | 100 | 8 | 100 |



Grafic nr. 1 Rezultate la evaluarea nivelului de pregătire fizică raportate la Standardul Minimal- Femei

Interpretare

Din datele prezentate în tabelul 7 se observă că toate cadrele militare femei îndeplinesc SM în ceea ce privește pregătirea fizică generală, majoritatea dintre acestea (între 37.5% și 62,5%) depășind SM cu până la 20%. Cele mai evidente depășiri de SM se înregistrează la *proba de rezistență*, evaluată prin alergare, unde 62.5% dintre femei depășesc SM cu mai mult de 20%, iar 25% dintre ele înregistrează performanțe chiar și mai bune cu 60-80%.

Cele mai mici depășiri de SM se înregistrează la proba de *flexii abdominale*, unde 62,5% dintre cadrele militare femei depășesc SM cu până la 20% din valoarea performanței, depășirile mai mari fiind neînsemnate (25% depășiri de SM cu 20-40%, 12,% depășiri de SM cu 40-60%).

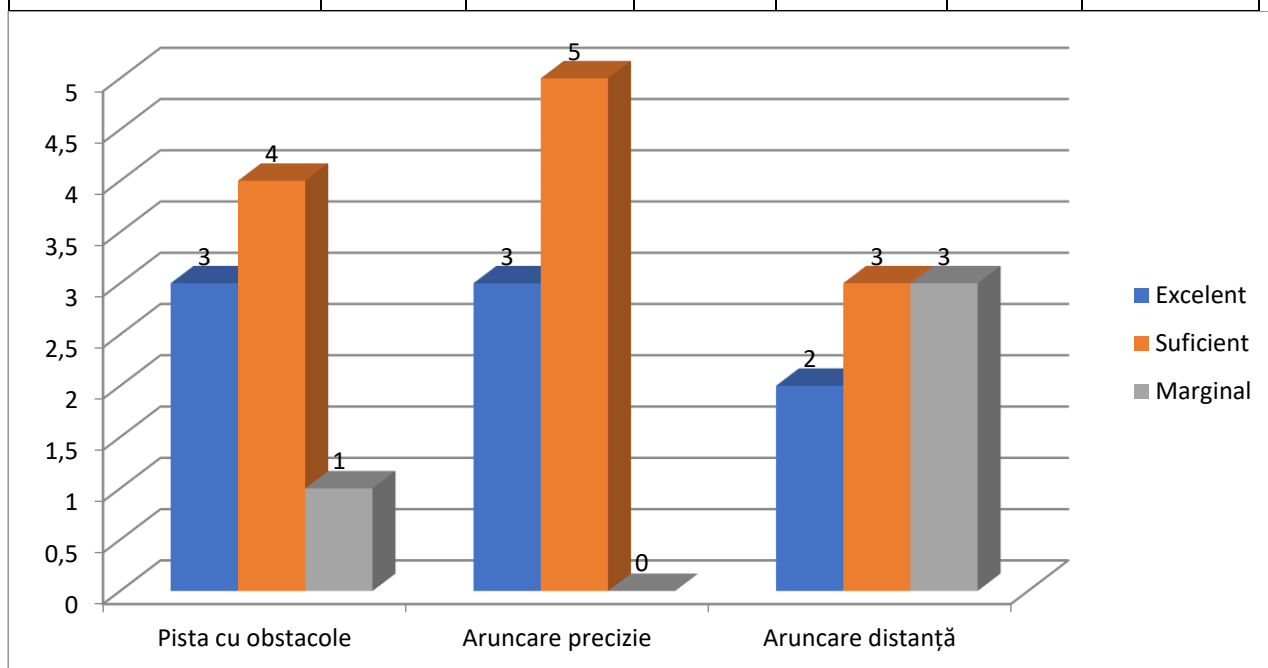
Cei mai mulți militari- femei (50%) se încadrează la pragul <0%-20% peste standardele minimale, iar 37,5% la pragul de < 40%-60%., unul singur la pragul de <20%-40%. De remarcant că toți militarii-femei au îndeplinit standardul minimal.

b) *Raportarea pregătirii fizice specifice la standarde minimale (sm)– femei*

Tabel nr. 2 Măsura în care militarii-femei au îndeplinit standardul minimal al nivelului de pregătire fizică specifică

| Nivel calificativ performanță față de SM | Pista cu obstacole | | Aruncări precizie | | Aruncări distanță | |
|--|--------------------|------|-------------------|------|-------------------|------|
| | Nr | % | Nr | % | Nr | % |
| Excelent | 3 | 37.5 | 3 | 37.5 | 2 | 25 |
| Suficient | 4 | 50 | 5 | 62.5 | 3 | 37.5 |

| | | | | | | |
|----------------|---|------|---|-----|---|------|
| Marginal | 1 | 12.5 | 0 | 0 | 3 | 37.5 |
| Total subiecți | 8 | 100 | 8 | 100 | 8 | 100 |



Grafic nr. 2 Centralizare calificative ale nivelului pregătirii fizice specifice, militari-femei

Interpretare

Calificativul *suficient* are cea mai mare frecvență de apariție la toate probele de pregătire fizică specifică, reprezentând 50% din aprecieri la proba *pista cu obstacole*, 62,5% la proba *aruncarea grenadei la punct fix* și 37,5% la proba *aruncarea grenadei la distanță*.

În distribuția rezultatelor se remarcă calificativul *excelent* acordat la 37,5% din subiecții militari-femei la proba *pista cu obstacole*, 37,5% la proba *aruncarea grenadei la punct fix* și 25% la proba *aruncarea grenadei la distanță*.

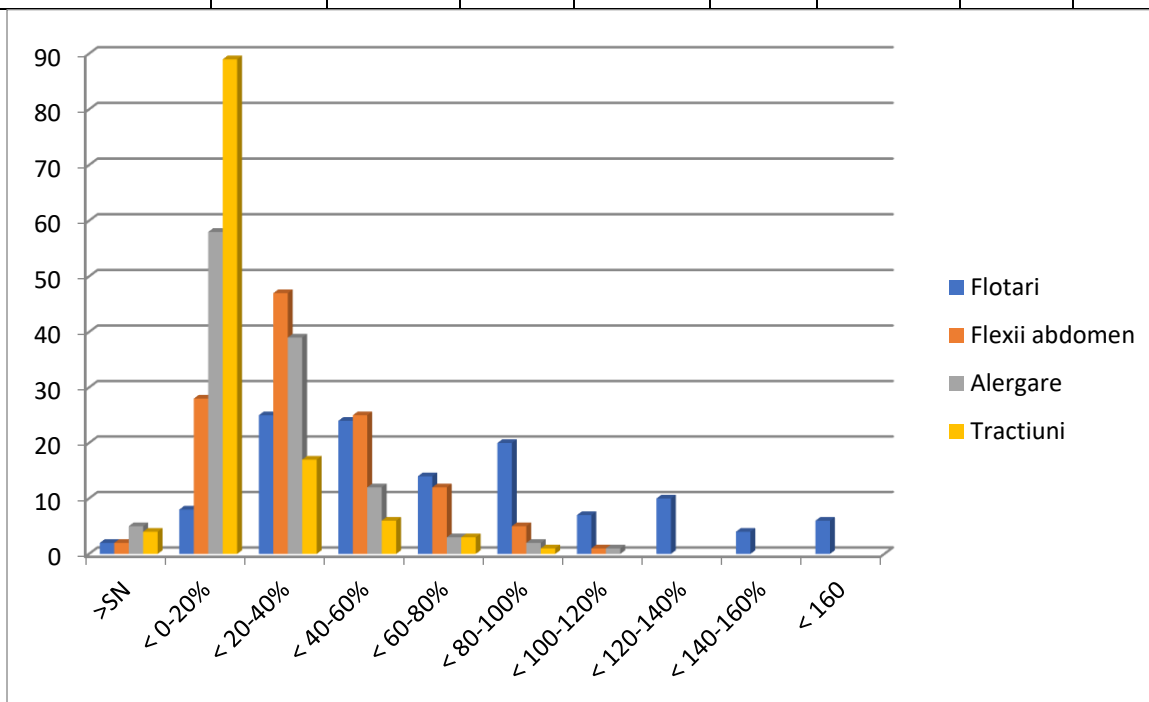
La polul opus, reprezentând rezultate slabe apreciate cu calificativul *marginal*, au fost înregistrate de 12,5% dintre subiecții militari-femei la proba *pista cu obstacole* și 37,5% la proba *aruncarea grenadei la distanță*.

c) Raportarea pregătirii fizice generale la standarde minimale (sm)– bărbați

Tabel nr. 3 Măsura în care bărbații au îndeplinit standardul minimal al nivelului de pregătire fizică generală

| Nivel performanță față de SM | Flotări brațe | | Flexii abdominale | | Alergare rezistență | | Tracțiuni brațe | |
|------------------------------|---------------|------|-------------------|------|---------------------|------|-----------------|------|
| | Nr | % | Nr | % | Nr | % | Nr | % |
| >SN | 2 | 1.6 | 2 | 1.6 | 5 | 4.1 | 4 | 3.3 |
| < 0-20% | 8 | 6.6 | 28 | 23.3 | 58 | 48.3 | 89 | 74.1 |
| < 20-40% | 25 | 20.8 | 47 | 39.1 | 39 | 32.5 | 17 | 14.1 |
| < 40-60% | 24 | 20.1 | 25 | 20.8 | 12 | 10 | 6 | 5 |
| < 60-80% | 14 | 11.6 | 12 | 10 | 3 | 2.5 | 3 | 2.5 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| < 80-100% | 20 | 16.6 | 5 | 4.1 | 2 | 1.6 | 1 | 0.8 |
| < 100-120% | 7 | 5.8 | 1 | 0.8 | 1 | 0.8 | - | - |
| < 120-140% | 10 | 8.3 | - | - | - | - | - | - |
| < 140-160% | 4 | 3.3 | - | - | - | - | - | - |
| < 160% | 6 | 5 | - | - | - | - | - | - |
| Total subiecți | 120 | 100 | 120 | 100 | 120 | 100 | 120 | 100 |



Grafic nr. 3 Rezultate la evaluarea nivelului de pregătire fizică raportate la Standardul Minimal- Bărbați

Interpretare

La militarii bărbați se remarcă o repartizare gaussiană a tuturor rezultatelor, la cele patru probe de pregătire fizică generală. O evaluare mai profundă a formei distribuțiilor frecvențelor rezultatelor raportate la standardele minimale de performanță, indică în toate cele patru cazuri o tendință de oblicitate spre stânga sau o *asimetrie pozitivă* a distribuțiilor (Drugăș M, Roșeanu G., 2010). Indicatorul de oblicitate este cunoscut în statistică ca SKEWNESS.

În cadrul acestor distribuții se remarcă concentrările cele mai mari ale datelor la praguri diferite :

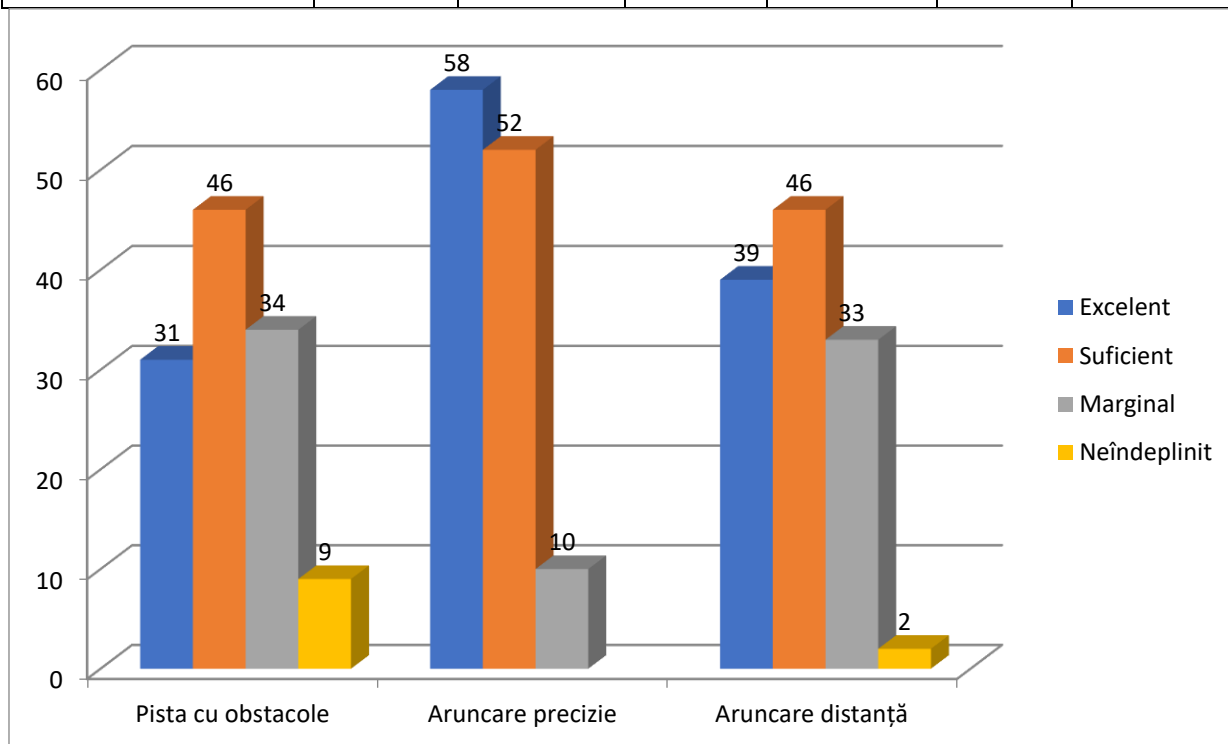
- *Flotările în brațe* reprezintă proba cu cea mai înaltă performanță raportată la standardele minimale. Cei mai mulți militari-bărbați (20.8%) se încadrează la pragul <20%-40% peste standardele minimale, iar 20.1% la pragul de < 40%-60%. Performanțe individuale remarcabile sunt observate la 6 militari-bărbați care depășesc standardul chiar și cu < 160%, precum și 4 militari care depășesc standardul chiar și cu <140%-160%. De remarcat că 2 militari-bărbați nu au îndeplinit standardul minimal.
- În cazul *flexiilor abdominale* concentrarea cea mai mare a datelor (39.1%) se află la pragul de < 20-40%, iar 23.3% la pragul < 0-20% (adică o depășire firavă a standardului minimal). Și la această probă 2 militari-bărbați nu au îndeplinit standardul minimal.

- La *alergarea de rezistență* aproape jumătate militari-bărbați (48.3%) au obținut rezultate foarte apropiate standardului minimal, aceștia depășindu-l la pragul < 0-20%. De remarcă că 5 militari - bărbați nu au reușit să aibă performanțe în standardul minimal.
- La *tracțiunile în brațe* majoritatea militarilor-bărbați (74.1%) depășesc standardul minimal la primul prag (< 0-20%), restul performanțelor neavând concentrații reprezentative.

d) Raportarea pregătirii fizice specifice la standarde minimale (sm) – bărbați

Tabel nr. 4 Măsura în care militarii-bărbați au îndeplinit standardul minimal al nivelului de pregătire fizică specifică

| Nivel calificativ performanță față de SM | Pista cu obstacole | | Aruncări precizie | | Aruncări distanță | |
|--|--------------------|------|-------------------|------|-------------------|------|
| | Nr | % | Nr | % | Nr | % |
| Excelent | 31 | 25.8 | 58 | 48.3 | 39 | 32.5 |
| Suficient | 46 | 38.3 | 52 | 43.3 | 46 | 38.3 |
| Marginal | 34 | 28.3 | 10 | 8.4 | 33 | 27.5 |
| Calificativ neîndeplinit | 9 | 7.5 | - | - | 2 | 1.6 |
| Total subiecți | 120 | 100 | 120 | 100 | 120 | 100 |



Grafic nr. 4 Centralizare calificative ale nivelului pregătirii fizice specifice, militari - bărbați

În privința pregătirii fizice specifice de luptă a militarilor-bărbați am remarcat următoarele aspecte:

- La proba *pista cu obstacole* cele mai multe rezultate se concentrează la categoria *suficient* (38.3%), o pondere însemnată de 28.3% având însă rezultate clasificate în raport de standardele minimale ca fiind *marginale*. De remarcă că 7.5% din militari nu au îndeplinit standardul minimal.

- Rezultatele subiecților la proba *aruncarea cu grenada la punct fix* sunt cele mai bune, cei mai mulți militari-bărbați (48.3%) încadrându-se la calificativul *excelent*, în timp ce 43.3% s-au încadrat la calificativul *suficient*.
- La proba *aruncarea grenadei la distanță* cele mai multe rezultate se concentrează la categoria *suficient* (38.3%), o pondere însemnată de 38.5% având însă rezultate clasificate de standardele minimale ca fiind *excelente*. La această probă 1.6% din subiecți nu au îndeplinit standardul minimal.

5.2. Concluzii

1. Analiza și interpretarea rezultatelor studiului privind nivelul pregătirii fizice a militarilor, 128 de subiecți din 20 de unități militare pune în evidență faptul că, în general, subiecții nu manifestă un nivel superior standardului minimal prevăzut în REFM. Militarii femei realizează standardul minimal, în proporție de 100% , la toate probele iar bărbații doar în proporție 75%.

2. La pregătirea fizică generală, militarii-femei realizează cele mai bune performanțe în proba de alergare de rezistență dar acestea nu depășesc decât cu până la 20% SM; la aceeași probă militarii bărbați depășesc cu până la 20% SM în proporție de 74% dar 4,16% nu realizează SM.

La militarii bărbați la probele care evaluează forța brațelor, flotări și tracțiuni, militarii-bărbați, depășesc SM cu până la 20%, în proporție de 98,3% (flotări), respectiv 74.1% (tracțiuni) dar 3.2% nu realizează performanța minimă la cele două probe.

3. Rezultatele militarilor-femei la cele trei probe de evaluare a pregătirii fizice specifice pun în evidență că majoritatea (49,9%) se situează la nivel mediu spre slab, 33,3% dintre acestea se situează la nivelul calificativului suficient iar în proporție de 16,6 la nivelul calificativului marginal și doar 33% realizează performanțe care se încadrează la calificativul excelent.

4. Calificativele obținute de cadrele militare bărbați la probele de evaluare a pregătirii fizice specifice reflectă că în proporție de 95.4% îndeplinesc calificativul minimal, dar doar 35,5% realizează performanțe pentru calificativul excelent la cele trei probe. Majoritatea acestora, 59,9% înregistrând rezultate la nivelul calificativelor suficient și marginal.

5. Analiza cantitativă și calitativă a nivelului pregătirii fizice a subiecților studiului nostru pune în evidență obiectiv o carență a educației fizice a militarilor ce poate fi datorată aspectelor care țin de elementele strategiei didactice (metode—mijloacele- materiale) utilizate în activitățile specifice: lecțiile de educație fizică și lecții de antrenament individual.

Răspunsul la întrebarea *În ce măsură activitatea de educație fizică a militarilor români contribuie la realizarea unei pregătiri fizice individuale conform standardelor naționale ?* considerăm a fi – nu în suficientă măsură.

Având în vedere că de nivelul pregătirii fizice a militarilor depinde reușita în diversele activități specifice acestei meserii și mai mult decât atât, în cazul teatrelor de operațiuni depinde viața proprie sau a camarazilor, considerăm că situarea în cazul pregătirii fizice generale la nivelul standardului minimal (câțiva militari chiar nu reușesc să îl atingă) nu este suficientă pentru îndeplinirea misiunilor specifice care de regulă se desfășoară în condiții mai dificile (diferențe de relief, climă, climat, etc.,). De aceea, considerăm că este necesară, pe de o parte elaborarea unei competențe generale pentru educația fizică militară, privind pregătirea fizică și pe de altă parte se impune o selecție riguroasă a conținuturilor și elaborarea, proiectarea și implementarea unor strategii didactice adecvate, prin care să crească nivelul de pregătire fizică generală și specifică peste standardele minimale, ceea ce ar însemna formarea competenței respective, astfel încât atunci când militarii se află în situații de luptă să poată face față oricăror provocări.

Capitolul 6. IDENTIFICAREA OPINIEI SPECIALIȘTILOR MILITARI PRIVIND CONȚINUTURILE PROGRAMEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ MILITARĂ ȘI A IMPORTANȚEI JUDOU-LUI ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ ȘI DE LUPTĂ A MILITARILOR

6.1. Rezultatele anchetei prin chestionar

Chestionarul elaborat de noi (Anexa 4) a fost structurat pe 19 itemi și pe următoarele capitole:

- 1) caracteristicile respondenților: vârstă, gen, formarea profesională, grad, structura militară în care funcționează, vechimea în activitate;
- 2) programa de educație fizică a militarilor, itemii 1-11;
- 3) organizarea și desfășurarea orelor de educație fizică în sistemul militar, itemii 12-14;
- 4) locul și rolul judo-ului în pregătirea fizică și de luptă a militarilor, itemii 15-19.

Subiecții anchetei sunt cei 47 de specialiști care manageriază activitățile specifice educației fizice militare în România, ale căror caracteristici individuale și profesionale sunt prezentate în Anexa 3. Rezultatele aplicării chestionarului, pe itemi și persoane sunt prezentate în anexa 7.

Folosind rezultatele chestionarului utilizat de noi, am analizat în prima etapă consistența internă a itemilor acestuia, prin calcularea Coeficientului Alpha Crombach (AF) și apoi am analizat rezultatele anchetei pe cele 4 capitole structurale ale chestionarului.

6.2. Concluziile anchetei

1) Rezultatele anchetei, prezentate și analizate pe cele patru direcții de investigație a opiniei tuturor specialiștilor în educație fizică militară, au pus în evidență aspecte relevante și ne-au oferit puncte de vedere competente cu privire problematica chestionarului. Opiniile exprimate de respondenții din ancheta noastră sunt relevante prin prisma nivelului înalt de profesionalizare a acestora, prin vechimea în activitatea specifică și prin onestitatea răspunsurilor, facilitate de anonimatul asigurat în culegerea și procesarea opiniilor fiecărui subiect, asigurate prin respectarea normelor de etică în cercetarea științifică.

2) Opiniile exprimate la secțiunea care vizează structura, conținuturile și finalitățile educației fizice militare pun în evidență faptul că programa specifică acestei activități militare trebuie să fie ancorată în orientările pedagogice moderne și permanent înnoită.

3) În opinia tuturor subiecților cercetării ar fi nevoie de centrarea procesului didactic specific celor două forme de organizare a educației fizice militare abordate de noi în teză, educația fizică și antrenamentul fizic individual, pe competențe, fapt ce ar determina o viziune modernă asupra finalităților procesului instructiv educativ specific acestui subsistem al educației fizice. În unanimitate respondenții au opinat că acestea ar trebui să fie gândite și formulate pe cele două categorii de competențe existente în învățământul preuniversitar, competențe generale și specifice.

Astfel, la prima aserțiune interogativă formulată de noi în debutul cercetării, rezultatele anchetei ne permit să răspundem afirmativ, profesorii și instructorii care manageriază procesul didactic specific educației fizice militare consideră că centrarea acestuia pe competențe ar optimiza nivelul finalităților, deci ar eficientiza întreaga activitate.

4) În ceea ce privește relația conținuturi – finalități, subiecții anchetei consideră în proporție foarte mare (72%) că aceasta nu funcționează eficient, conținuturile/mijloacele programei actuale nu determină în foarte mare sau în mare măsură realizarea unui nivel ridicat al pregătirii fizice generale și specifice, fapt ce întărește concluziile formulate de noi în capitolul anterior, pe baza rezultatelor înregistrate de militarii care au susținut probele de evaluare. Deci, coroborând rezultatele înregistrate de subiecții evaluați, prezentate în capitolul 5, cu opiniile formulate de respondenții chestionarului, apreciem că răspunsul la cea de a doua aserțiune interogativă este – în măsură medie. Acest lucru ar trebui să determine o analiză, o regândire și o restructurare a conținuturilor pe criteriul eficienței în raport cu finalitățile/competențele.

5) În ceea ce privește utilitatea conținuturilor din capitolul autoapărare, subiecții anchetei consideră că cele trei sporturi prevăzute de programă, Taekwondo, Judo și Karate, au un rol foarte mare în creșterea nivelului pregătirii fizice generale și specifice al militarilor tereștri, judo-ul fiind considerat cel mai eficient dintre acestea, ierarhia fiind următoarea: judo în proporție de 68%; karate 19%; taekwondo 13%.

Judo este considerat a fi sportul de autoapărare care contribuie în cea mai mare măsură și în mare măsură la realizarea unui nivel înalt al pregătirii de luptă în opinia a 85% dintre respondenți, în unanimitate consideră că în foarte mare măsură și în mare măsură tehnicile de judo pot fi adaptate particularităților luptei corp la corp, specifică militarilor tereștri și afirmă în

proporție de 72% că au, în foarte mare măsură și în mare măsură, competențe să utilizeze acest sport în procesul didactic specific celor două forme de activitate ale educației fizice militare.

6) Respondenții consideră că baza materială a unităților militare facilitează, în general, realizarea unui proces didactic eficient, dar poate fi îmbunătățită pentru că aceasta corespunde în foarte mare măsură doar în opinia a 72 % dintre subiecții anchetei. În ceea ce privește baza materială minimală necesară și obligatorie pentru practicarea judo-ului, doar 13% declară că dispun în măsură medie de aceasta.

7) Coroborând opinia subiecților anchetei cu privire la rolul practicării judoului în activitățile de educație fizică și antrenament fizic individual reieșite din răspunsurile la itemii 18, 19, am constatat că în proporție de 68%, respectiv 72% dintre aceștia apreciază că în foarte mare măsură, ceilalți considerând că în mare măsură.

Partea a III-a CERCETAREA EXPERIMENTALĂ PRIVIND CONTRIBUȚIA PRACTICĂRII JUDO-ULUI ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ SPECIFICĂ ȘI DE LUPTĂ A MILITARILOR

Capitolul 7. CADRUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII

7.1. Scopul, obiectivele și sarcinile cercetării

Scopul cercetării experimentale este optimizarea pregătirii fizice și de luptă a militarilor prin utilizarea judo-ului în lecțiile de educație fizică și antrenament fizic individual.

Obiectivele cercetării

O1. Utilizarea judo-ului și a judo-ului adaptat ca principale conținuturi în activitățile de educație fizică a militarilor tereștri, ca sport de autoapărare,

O2. Observarea și înregistrarea efectelor utilizării judo-ului adaptat în sistem militar.

O3. Verificarea eficienței transferului de procedee tehnice de judo utilizate în pregătirea fizică și sportivă în pregătirea profesională a militarilor.

O4. Verificarea ameliorării/modificării nivelului pregătirii fizice specifice și de luptă vizate de cercetarea experimentală pe baza unor criterii de evaluare a tehnicii de execuție a procedee tehnice specifice luptei corp la corp și prin determinarea eficienței acestora în situații speciale de luptă.

7.2. Ipotezele cercetării

I1. Formularea unor competențe generale privind pregătirea fizică, generală și specifică, pentru educația fizică a militarilor facilitează centrarea strategiei pe realizarea ei ca finalitate a procesului didactic.

I2. Introducerea conținutului judo în lecțiilor de educație fizică determină îmbunătățirea nivelului pregătirii fizice generale și specifice a militarilor.

I3. Utilizarea tehnicilor de judo adaptate în antrenamentul sportiv individual al militarilor tereștri determină îmbunătățirea nivelului de luptă și contribuie la formarea profesională a acestora.

7.3. Metodele de cercetare utilizate. Am adăugat metodelor utilizate în cercetarea prealabilă metoda experimentului și metoda aprecierii de către experți.

7.4. Organizarea și desfășurarea cercetării experimentale

7.4.1. Subiecții cercetării

Pentru realizarea cercetării experimentale am stabilit două grupe de subiecți, din categoria I de vârstă, de câte 15 respectiv 22 militari fiecare, din UM 02000 Buzău: grupa experimentală și grupa de control cu care am lucrat nemijlocit.

7.4.2. Condițiile de desfășurare a cercetării

Cercetarea experimentală s-a desfășurat în cadrul aceleiași unități militare din Buzău, cu o bază materială pentru educație fizică și sport descrisă amănunțit în cercetarea preliminară.

7.4.3. Etapizarea cercetării

Cercetarea experimentală s-a desfășurat în perioada septembrie 2015 - mai 2016, pe parcursul următoarelor etape:

- etapa I- septembrie - octombrie 2015- elaborarea proiectării didactice,

stabilirea elementelor de conținut ale strategiei didactice pentru grupa experimentală și a scalelor de evaluare a nivelului de însușire a procedurilor tehnice de judo în cadrul Protocoalelor de observație proprii și ale experților;

- etapa a II a- noiembrie–2015 stabilirea subiecților și constituirea celor două grupe ale experimentului, analiza și interpretarea rezultatelor evaluării inițiale, compararea rezultatelor celor două grupe la evaluarea inițială;
- etapa a III a – decembrie 2015 - mai 2016 derularea experimentului;
- etapa a IVa – mai 2016 - analiza și interpretarea rezultatelor, formularea concluziilor și recomandările metodologice.

Capitolul 8. STUDIU PRIVIND CONTRIBUȚIA PRACTICĂRII JUDO-ULUI ÎN PREGĂTIREA MILITARILOR

8.1. Analiza comparativă a nivelului inițial al pregătirii fizice a celor două grupe ale experimentului

Pentru realizarea cercetării experimentale s-au constituit din cadrul UM 02000 Buzău, două grupe de subiecți din categoria de I de vârstă (până în 31 ani), repartizați în două grupe de cercetare, primii 15 militari făcând parte din *grupa experimentală*, iar restul de 22 militari din *grupa de control*.

Testarea inițială a subiecților cercetării experimentale s-a considerat a fi testarea din cercetarea preliminară, pentru fiecare componentă a pregătirii fizice generale și specifice (Anexele 8,9). Rezultatele înregistrate de subiecții cercetării experimentale și indicatorii statistici determinați la nivelul fiecărei grupe la probele de pregătire fizică sunt prezentate în tabelul 31.

Pentru a putea aplica experimentul pedagogic, grupele de cercetare (experimentală și control) au trebuit alcătuite având în vedere similaritatea lor valorică. Calculul similarității valorice a fost efectuat pe baza Testului „Student independent”, rezultatele sintetice fiind prezentate mai jos.

Din analizele realizate în debutul cercetării experimentale am constatat că nu sunt diferențe semnificative între grupe la nici una dintre cele șapte probe de evaluare.

8.2. Conținutul strategiei didactice specifice

Grupa experimentală a utilizat în cadrul strategiei didactice proiectată de noi, atât în lecțiile de educație fizică cât și în lecțiile de antrenament fizic individual, mijloace specifice judo-ului și mijloace adaptate din judo pentru lupta corp la corp, iar grupa de control a utilizat mijloace din celelalte ramuri de sport prevăzute în conținuturile activităților de educație fizică militară.

Am elaborat atât *proiecte globale* și prin proiectarea unităților de învățare am delimitat unitățile de învățare și am realizat eșalonarea conținuturilor pe cele șase luni privind săptămânile și numărul de lecții/ore/minute alocate fiecărei activități ale grupei experimentale, cât și *proiecte didactice operaționale*, toate făcând parte din strategia didactică utilizată de noi

Strategia didactică s-a circumscris nevoii de realizare a două *competențe generale ale educației fizice militare* pe care le-am formulat și propus noi, în debutul cercetării experimentale, pentru activitățile de educație fizică militară (educație fizică și antrenament fizic individual), pentru grupa experimentală:

C1. *Valorificarea tuturor achizițiilor motrice în etalarea capacității de pregătire fizică generală și specifică a tuturor categoriilor de militari.*

C2. *Exersarea deprinderilor de luptă în relație directă cu nivelul pregătirii fizice în funcție de situațiile particulare pe care le poate solicita lupta corp la corp a militarilor tereștri.*

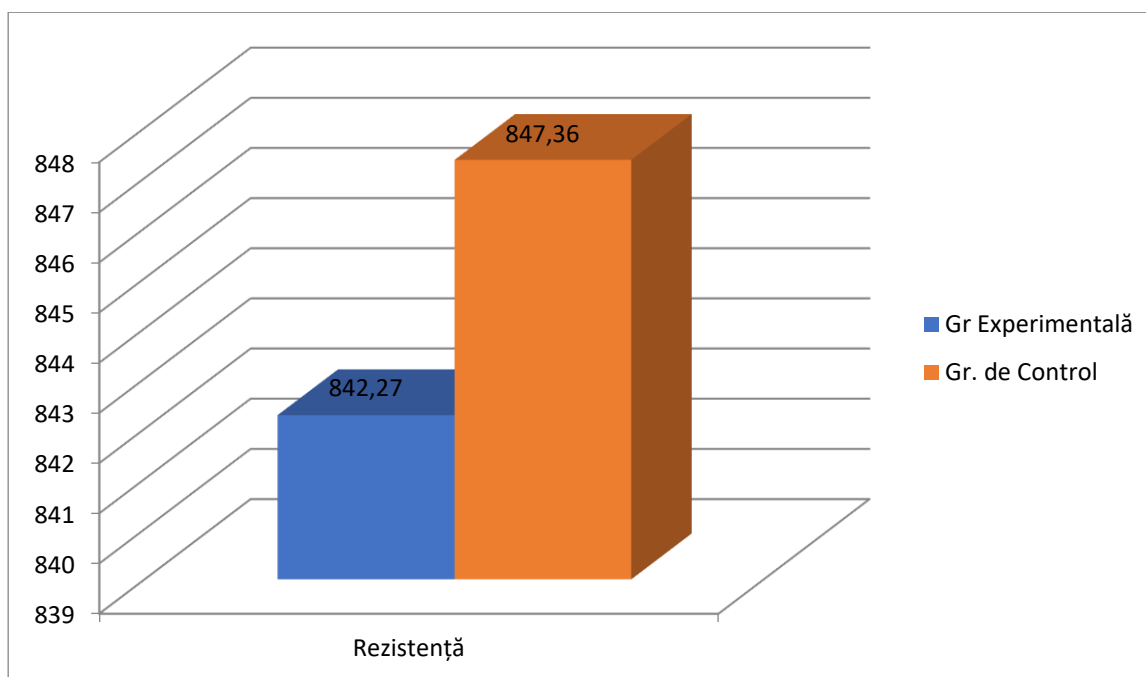
8.3.3. Analiza comparativă a rezultatelor celor două grupe la finalul cercetării experimentale

a) *Analiza comparativă a rezultatelor la pregătire fizică generală*

Analiza comparativă s-a realizat prin calcularea valorii lui „t”, pentru diferențele dintre mediile grupelor de cercetare, la finalul experimentului, rezultatele sintetice fiind prezentate mai jos.

Tabel nr. 5 Calculul semnificației statistice a diferențelor grupelor de cercetare – pregătire fizică generală

| Proba | Grupa | Nr. sub | Media (nr.) | Ab. standard | t | p | sig | Interpretare |
|------------------------|---------------|---------|-------------|--------------|-------|-------|--------|-----------------------|
| Flotări în brațe | Experimentală | 15 | 64.87 | 10.336 | 2.068 | 0.46 | p<0.05 | Diferență semnificat |
| | Control | 22 | 56.32 | 13.524 | | | | |
| Flexii abdominale | Experimentală | 15 | 70.33 | 10.111 | 2.477 | 0.18 | p<0.05 | Diferență semnificat |
| | Control | 22 | 61.73 | 10.552 | | | | |
| Alergare de rezistență | Experimentală | 15 | 842.27 | 34.306 | 0.391 | 0.698 | p>0.05 | Diferență ne semnific |
| | Control | 22 | 847.36 | 41.742 | | | | |
| Tracțiuni la bara fixă | Experimentală | 15 | 15.13 | 3.204 | 3.453 | 0.001 | p<0.05 | Diferență semnificat |
| | Control | 22 | 11.77 | 2.689 | | | | |



Grafic nr. 5 Reprezentarea grafică a diferențelor dintre medii la grupele de cercetare în finalul experimentului - pregătire fizică generală – proba rezistență - (secunde)

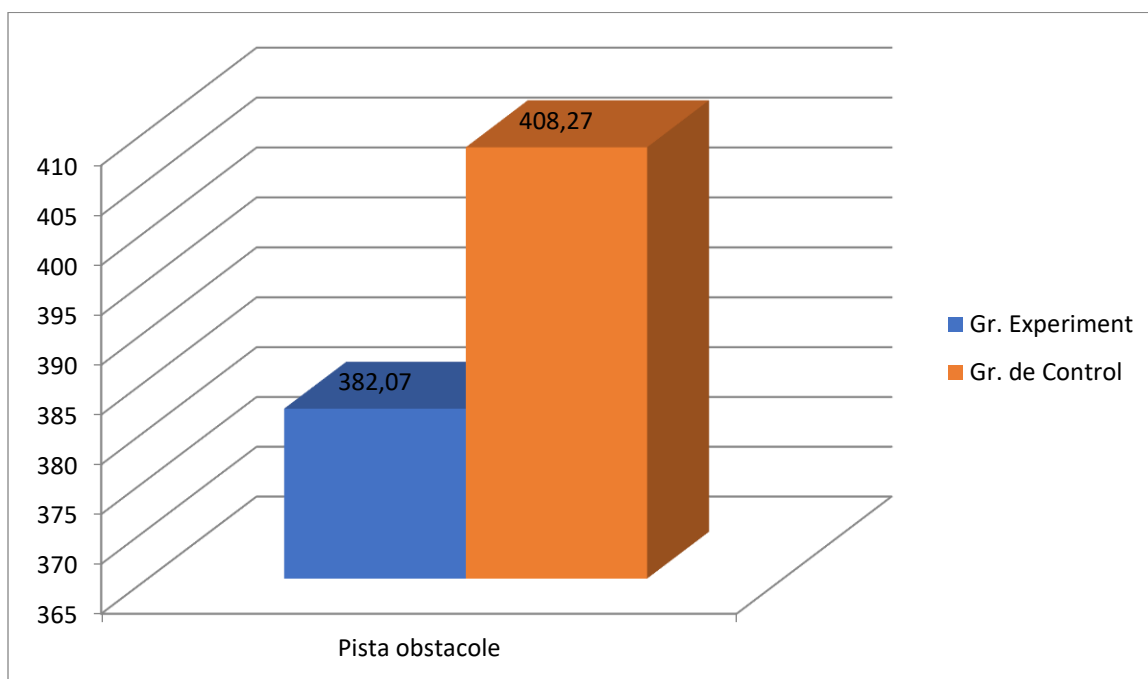
Din tabelul și graficele de mai sus se observă că diferențe sunt semnificative statistic ($p < 0.05$) între mediile grupelor de cercetare, în favoarea grupei experimentale la probele de control: flotări în brațe, flexii abdominale și tracțiuni în brațe la bara fixă. La proba de control alergarea de rezistență diferența dintre mediile grupelor de cercetare nu este semnificativă statistic ($p > 0.05$).

b) Analiza comparativă a rezultatelor la pregătire fizică specifică

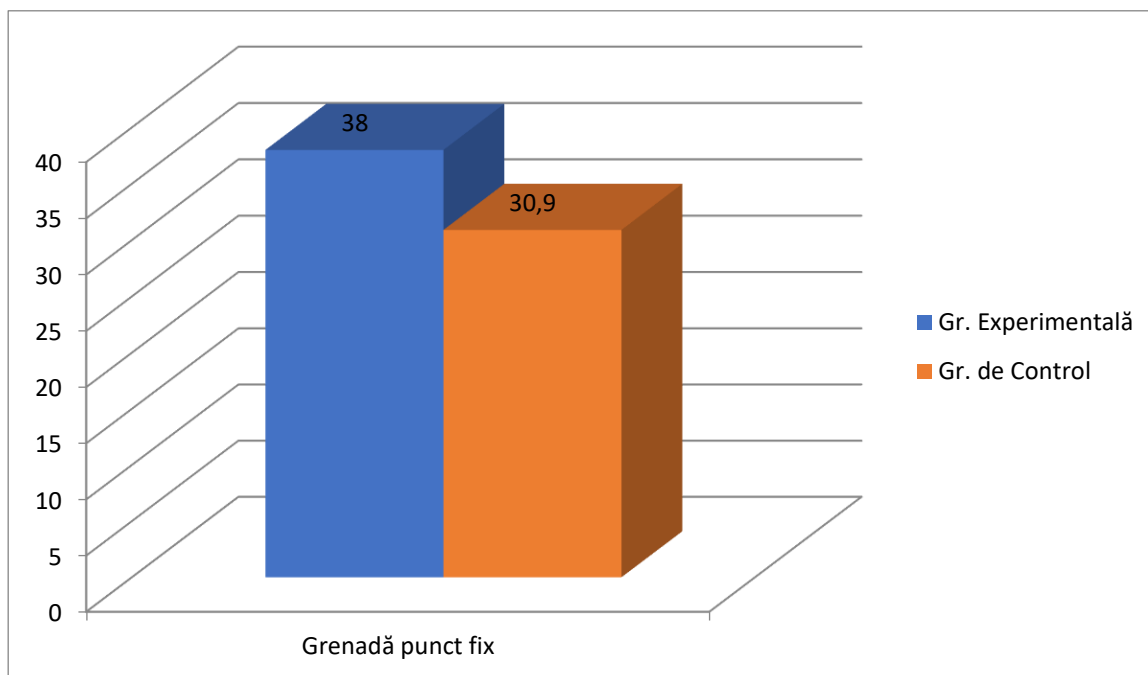
În ceea ce privește nivelul pregătirii fizice specifice, la finalul cercetării experimentale, cele două grupe au realizat performanțele consemnate cantitativ și calitativ, prin comparație, în tabelul următor.

Tabel nr. 6 Calculul semnificației statistice a diferențelor dintre grupe la finalul experimentului pedagogic – pregătire fizică specifică

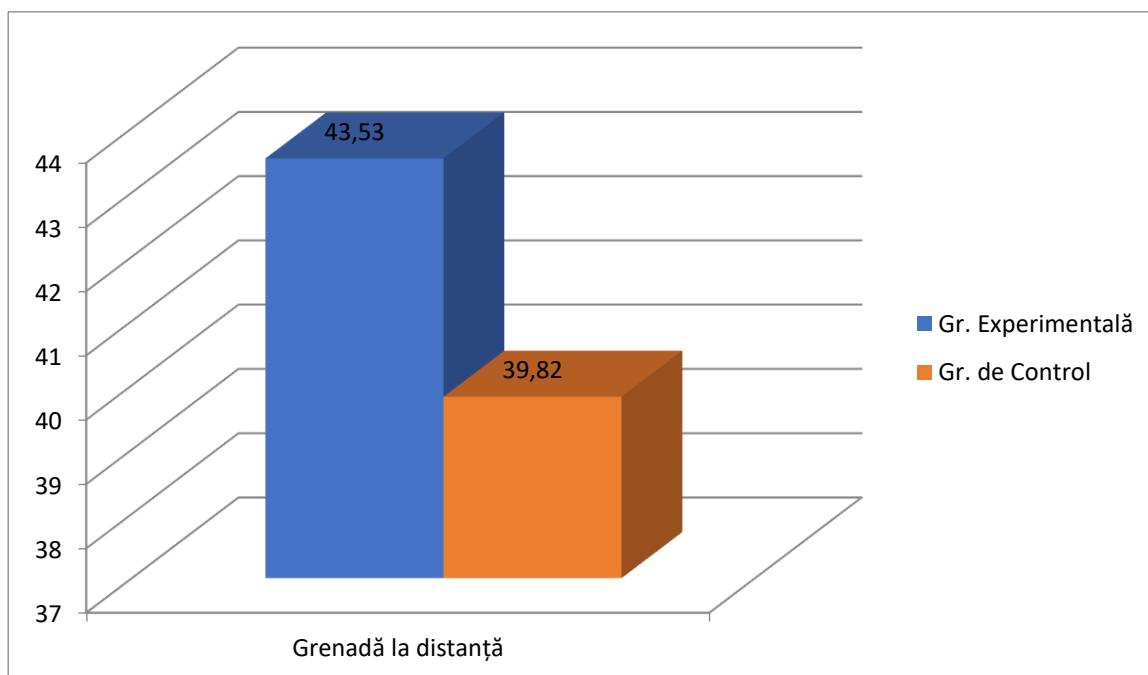
| Proba | Grupa | Nr. sub. | Media | Ab standard | t | p | sig | Interpretare |
|--------------------------------------|---------------|----------|--------|-------------|-------|-------|--------|----------------------|
| Pistă cu obstacole (sec) | Experimentală | 15 | 382.07 | 25.164 | 3.157 | 0.003 | p<0.05 | Diferență semnificat |
| | Control | 22 | 408.27 | 24.534 | | | | |
| Aruncarea grenadei la punct fix (nr) | Experimentală | 15 | 3.80 | 0.414 | 3.323 | 0.002 | p<0.05 | Diferență semnificat |
| | Control | 22 | 3.09 | 0.750 | | | | |
| Aruncarea grenadei la distanță (m) | Experimentală | 15 | 43.53 | 4.340 | 3.484 | 0.001 | p<0.05 | Diferență semnificat |
| | Control | 22 | 39.82 | 2.05 | | | | |



Grafic nr. 6 Reprezentarea grafică a diferențelor dintre mediile rezultatelor grupelor de cercetare în finalul experimentului - pregătire fizică specifică-pista obstacole



Grafic nr. 7 *Reprezentarea grafică a diferențelor dintre mediile rezultatelor grupelor de cercetare în finalul experimentului - pregătire fizică specifică-grenadă la punct fix*



Grafic nr. 8 *Reprezentarea grafică a diferențelor dintre mediile rezultatelor grupelor de cercetare în finalul experimentului - pregătire fizică specifică-grenadă la distanță*

Așa cum reiese din tabelul și graficul de mai sus am constatat o diferență semnificativă ($p < 0.05$) a tuturor rezultatelor probelor pregătirii fizice specifice (pista cu obstacole, aruncarea grenadei la punct fix și aruncarea grenadei la distanță), la finalul desfășurării experimentului pedagogic.

Capitolul 9. EVALUAREA NIVELULUI DE ÎNSUȘIRE A PROCEDEELOR DE JUDO ȘI A NIVELULUI DE APLICABILITATE A PROCEDEELOR ADAPTATE LUPTEI CORP LA CORP

9.1. Evaluarea gradului de însușire a deprinderilor de judo din programa experimentală

Pentru evaluarea gradului de însușire a tehnicii procedeele specifice s-au selecționat trei procedee tehnice reprezentative din tehnica judo-ului, din trei categorii diferite de tehnici, al căror nivel de însușire a fost analizat în combinație cu alte trei procedee tehnice din lupta la sol, toate procedeele făcând parte din programa de instruire, la finalul experimentului, astfel:

- din tehnica procedeele de picior ASHI-WAZA a fost selecționată secerarea mare exterioară – O-SOTO-GARI
- din tehnica procedeele de brațe TE WAZA a fost selecționată aruncarea peste umăr cu două brațe – MOROTE-SEOI-NAGE;
- din tehnica procedeele de șold a fost selecționată aruncarea mare peste șold – O-GOSHI.

În concluzie se evidențiază o pondere majoritară a aprecierilor maxime de 5 puncte în 63% până la 53% din situațiile vizate de cercetare, indiferent de criteriul de analiză, ceea ce scoate în evidență reușita programei experimentale centrată pe competența generală C1, în care strategia didactică utilizată s-a centrat pe utilizarea conținutului judo.

Evaluarea gradului de utilizare eficientă a deprinderilor și procedeele de judo și de judo adaptat din programa experimentală

Evaluarea grupei experimentale în ceea ce privește nivelul de manifestare a tehnicii de luptă utilizând deprinderile de judo adaptate luptei corp la corp, s-a realizat prin trei activități distincte: evaluarea și aprecierea experților; rezultatele grupei experimentale în activitățile specifice de autoapărare în comparație cu mimitari din alte unități militare; rezultatele subiecților grupei experimentale în pregătirea profesională, manifestate în aplicații specifice și în competiții.

9.2. Analiza rezultatelor evaluării și aprecierii experților

Pentru realizarea aprecierii gradului de utilizare eficientă a deprinderilor și procedeele de judo și de judo adaptat din programa experimentală am solicitat 3 experți, antrenori de judo: B., C., antrenor centura neagră din 1986 la CS Metalul Beta Buzău; N., I., P., antrenor centura neagră din 2000 la CS Metalul Beta Buzău; D., C., antrenor centura neagră din anul 2000 la Unitatea de Jandarmi din Buzău, care au evaluat și apreciat nivelul de utilizare eficientă pe baza observațiilor consemnate în protocoale de observație, completate de fiecare dintre aceștia, în cadrul unor activități specifice de luptă corp la corp realizate la grupa experimentală, în funcție de criteriile stabilite de noi, de obiectivele evaluării și au acordat, individual, calificative de la FS la FB, conform elementelor prezentate în tabelul următor.

În concluzie experții au apreciat în majoritatea situațiilor (între 55% și 60%) cu calificative maxime nivelul de instruire al militarilor, la componenta lupta corp la corp, utilizând tehnici de judo și de judo adaptat, la toate cele patru criterii de evaluare, ceea ce scoate în evidență reușita programei experimentale.

9.3. Analiza rezultatelor aplicării deprinderilor însușite în situații concrete de autoapărare

Pentru verificarea celei de a treia ipoteze de cercetare, am analizat rezultatele grupei experimentale în activitățile specifice de autoapărare în comparație cu militari din alte unități din țară.

Cu prilejul activităților desfășurate de Statul Major al Forțelor Terestre în garnizoana Buzău, UM 01454, în vederea implementării la nivelul forțelor terestre a “Ghidul de învățare, consolidare și perfecționare a tehnicilor de autoapărare”, în baza convocării de specialitate din 14.03.2016. a SCE. (Anexa 15), subiecții cercetării experimentale au aplicat deprinderile de judo și de judo adaptat în acțiuni specifice de autoapărare, organizate cu militarii din unitățile participante, prezenți la convocare.

Fiecare dintre subiecții cercetării au fost repartizați pe categoriile de greutate specifice judo-ului și au luptat corp la corp, o repriză de 4 minute, în kimono, cu machete de cuțit, pistol și

baston. Rezultatele au fost validate de antrenorul de judo Bratosin Costel, din cadrul Clubului Metalul Beta Buzău. În tabelul următor sunt consemnate, pentru fiecare pereche, acțiunile de imobilizare reușite de fiecare dintre combatanți și în rubrica observații sunt specificate procedeele tehnice cu care s-au realizat proiectările și imobilizările respective.

Subiecții grupei experimentale au folosit procedee din judo, cu care au realizat și imobilizări, în 17% din intervenții, 79% din procedee au fost din judo adaptat și 4% procedee din Taekwondo.

În cazul militarilor din alte UM, 60% din procedeele folosite au fost din judo, 19% din Taekwondo, 12% din Karate și 9% din Kickboxing.

| Nr. imobilizări | Grupa experiment (nr. sub.) | Grupa din alte UM (nr.sub.) |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 3 | 1 | - |
| 2 | 4 | - |
| 1 | 6 | 2 |
| 0 | 4 | 13 |

Tabel nr 7 Tabel cu numărul proiectărilor reușite

| Nr. proiectări | Grupa experiment (nr. sub.) | Grupa din alte UM (nr.sub.) |
|----------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 6 | 2 | - |
| 5 | 4 | - |
| 4 | 5 | 1 |
| 3 | 3 | 2 |
| 2 | - | 4 |
| 1 | 1 | 7 |
| 0 | - | 1 |

Tabel nr. 8 Tabel cu numărul imobilizărilor reușite

În ceea ce privește proiectările reușite de subiecții grupei experimentale, 13% au realizat 6 proiectări, 27% au realizat 5 proiectări, 33% 4 proiectări, 20% 3 proiectări și 7% numai o proiectare.

Subiecții grupei din alte UM. au următoarele rezultate : 7% - 4 proiectări, 13%- 3 proiectări, 26% - 2 proiectări, 47% - 1 proiectare, 7% nici o proiectare.

Am constatat ca în privința imobilizărilor, doar 26% din subiecții grupei experiment nu au reușit nici o imobilizare, în timp ce din grupa militarilor din alte UM 87% nu au reușit nicio imobilizare.

Subiecții grupei experiment au obținut rezultate superioare, față de militarii din grupa din alte UM, atât în ceea ce privește numărul de proiectări reușite, dar mai ales în ceea ce privește numărul de imobilizări.

De remarcat că și ținuta, postura și deplasarea pe tatami, a militarilor din grupa experiment, a fost una care denotă că elementele și procedeele au fost îndelung exersate.

Capitolul 10. CONCLUZII

10.1. Concluzii generale

1. Educația fizică militară, subsistem al educației fizice, funcționează în România pe baza unor reglementări ale MAPN în care sunt precizate formele de organizare a activităților specifice (înviorare, educație fizică și antrenament fizic individual) conținuturile obligatorii, formele,

standardele și criteriile de evaluare a eficienței acesteia, numărul lecțiilor/ săptămână, durata lecțiilor și este manageriată de cadre militare cu competențe solide dobândite în proporție de peste 80% prin studii universitare.

2. REFM/2012 are în structura lui o programă de educație fizică în care procesul didactic este centrat în continuare pe obiective și nu pe competențe, ceea ce considerăm că reprezintă o limită în dirijarea metodologică modernă și eficientă a activităților specifice și nu asigură legătura funcțională dintre conținuturi și finalități.

3. În REFM sunt precizate categoriile de vârstă pe care se realizează diferențiat evaluarea nivelului pregătirii fizice generale și specifice a militarilor dar nu sunt recomandări metodice privind tratarea diferențiată a militarilor în cadrul procesului didactic specific.

4. Printre ramurile de sport de autoapărare precizate în REFM este și Judo, alături de Karate și Taekwondo, peste 70% dintre cadrele militare responsabile cu educația fizică militară din țară au competențe de utilizarea judoului în activitățile de educație fizică și antrenament fizic individual, baza materială a unităților militare nu asigură decât în mică sau foarte mică măsură condițiile materiale necesare învățării judoului și folosirii deprinderilor adaptate ale acestui sport în pregătirea de luptă a militarilor tereștri.

5. Considerăm că educația fizică a militarilor poate fi îmbunătățită prin centrarea procesului didactic specific pe competențe, proiectarea didactică a activităților specifice, optimizarea programei și realizarea unui ghid metodologic.

10.2. Concluzii ale cercetării

La finalul cercetării noastre, pe baza analizei rezultatelor înregistrate în cercetarea constatativă și în cea experimentală, a coroborării lor, am formulat concluziile cercetării în relație cu ipotezele formulate în cercetarea experimentală.

C1. Pe baza cunoașterii particularităților educației fizice militare, a experienței nemijlocite în managementul activităților specifice acestui subsistem al educației fizice, componentă a Sistemului național de educație fizică, se pot formula competențe generale și specifice care facilitează eficiența procesului didactic.

Rezultatele grupei experimentale la probele de la evaluarea finală sunt argumente obiective în formularea afirmației noastre că, prin centrarea procesului didactic al grupei experimentale, pe competențele formulate în debutul experimentului, s-a elaborat o strategie didactică în care relația funcțională obiective-conținuturi-finalități a determinat creșterea eficienței activităților de educație fizică și antrenament fizic individual. Astfel, progresul înregistrat de subiecții grupei experiment a fost unul semnificativ la toate probele de evaluare a nivelului pregătirii fizice generale și specifice.

Diferențele înregistrate la finalul experimentului, între cele două grupe, la probele de evaluare a nivelului pregătirii fizice, pe ambele componente, sunt în proporție peste 87,6% semnificative pentru $p < 0,05\%$, în favoarea grupei experiment, ceea ce confirmă prima ipoteză de cercetare.

C2. Opțiunea de a învăța deprinderile de judo în lecțiile de educație fizică și de a le perfecționa și adapta luptei corp la corp în lecțiile de antrenament fizic individual, la grupa experimentală, pe baza proiectării didactice a unei strategii centrate pe mijloacele acestui sport, pe o perioadă de șase luni, s-a dovedit a fi o opțiune metodică eficientă. Rezultatele nivelului pregătirii fizice înregistrate la testarea finală, la grupa experimentală, sunt mult îmbunătățite față de testarea inițială, la toate probele, chiar dacă la proba de alergare de rezistență, nu este o diferență semnificativă. Grupa martor care a utilizat deprinderile din gimnastică la orele de educație fizică și au practicat Karate în antrenamentul fizic individual ca sport de autoapărare, a înregistrat progres între cele două momente ale evaluării dar acestea nu sunt semnificative. Astfel sunt confirmate experimental valențele judoului în pregătirea fizică solicitată de activitatea militarilor în teatrele de operațiuni, în creșterea profesionalismului acestora.

Argumentele invocate de noi din analiza și interpretarea rezultatelor cercetării experimentale, validează cea de a doua ipoteză conform căreia s-a presupus că *“introducerea judo-*

ului în conținutul lecțiilor de educație fizică determină îmbunătățirea nivelului pregătirii fizice generale și specifice a militarilor.”

C3. Evaluarea nivelului de însușire a deprinderilor de judo ce s-au constituit în conținuturi ale programei elaborate pentru grupa experimentală, realizată prin protocoalele de observație elaborate și utilizate permanent în lecțiile de educație fizică, a pus în evidență faptul că strategia didactică experimentată a fost eficientă, că lanțul praxiologic a fost gândit corect și operaționalizat eficient.

Subiecții grupei experimentale și-au însușit bine și foarte bine deprinderile propuse spre învățare și, pe baza acestei premise, deprinderile s-au putut executa, pe de o parte cu indici superiori de forță, rezistență, precizie și, pe de altă parte, execuția unui volum mare de repetări, legarea deprinderilor în forme care să faciliteze tehnica de autoapărare în general și tehnica luptei corp la corp în particular, a determinat îmbunătățirea nivelului de forță generală și segmentară, a nivelului de forță în regim de rezistență dar și a echilibrului, a ambidextriei, a orientării în spațiu, aspecte puse în evidență în evaluarea sumativă realizată de experți.

C4. Evaluarea nivelului de aplicabilitate a deprinderilor de judo, a deprinderilor adaptate situațiilor de luptă, experimentate de noi în echipament militar și cu adversar fizic, înlănțuirea acestora în condițiile luptei corp la corp s-a realizat de către un grup de experți, în finalul experimentului pedagogic. Rezultatele evaluării, coroborate cu celelalte rezultate ale grupei experiment, validează în opinia mea în foarte mare măsură și cea de a treia ipoteză de cercetare. Considerăm că utilizarea tehnicilor de judo adaptate în antrenamentul sportiv individual al militarilor tereștri a determinat, în foarte mare măsură îmbunătățirea nivelului de luptă contribuind la formarea profesională a acestora.

C5. Rezultatele grupei experimentale în activități demonstrative de autoapărare, realizate în cadrul unor convocări militare, pun în evidență eficiența practicării judoului și a tehnicilor adaptate de judo în lupta corp la corp. Reușitele tehnicilor de proiectare și a imobilizărilor dovedite de peste 35% dintre subiecții grupei experimentale confirmă cea de a treia ipoteză, practicarea judoului și a tehnicilor de judo adaptate de noi, în orele de antrenament fizic individual contribuie la creșterea capacității de luptă a militarilor tereștri.

C6. Eficiența proiectelor globale propuse de noi și operaționalizarea lor prin strategii didactice adecvate, centrate pe competențele propuse și pe mijloacele judoului ca principale instrumente didactice pentru formarea competențelor respective, s-a pus în evidență și în cadrul competițiilor specifice activităților profesionale ale militarilor.

Prin rezultatele foarte bune ale celor două echipe constituite din componentii grupei experimentale, care au participat la competiția națională Roza Cercetașilor ediția 2016, cât și prin rezultatele ulterioare finalizării experimentului pedagogic la această competiție, perioada 2017-2020, s-a validat cea de a treia ipoteză și exemplul de bună practică are suficiente argumente pentru a fi preluat și de alte unități militare.

